

## 感覚って何?? part3

固有受容覚とは。。。

### 力を加減する働き

机や椅子を運ぶ時にはギュツと手に力を入れます。逆に豆腐や卵を持つときはそっと優しく持ちます。このように私たちは活動によって力加減をしています。そのときに重要な役割を果たしているのが固有受容覚です。

### 運動をコントロールするはたらき

積み木を高く積むときには、ゆっくり腕を動かすと思います。関節をゆっくりと曲げ伸ばしできるのも固有受容覚がしっかり働いているからです。

### ボディイメージの発達

固有受容覚は、身体がどこまで、どんな風に動くのかを把握するために必要な感覚です。これらのイメージは前庭覚と固有受容覚が主な土台となって発達します。

### 重力に抗して姿勢を保つはたらき

身体を持ち上げて持続的に姿勢を保つためには固有受容覚の働きが必要となっています。

### バランスをとる働き

足場がぐらぐらしたり不安定になったりした事を感じるのは固有受容覚前庭覚のはたらきによるものです。転ばないように素早く筋肉を調整して姿勢を保つ役割を担っています

### 情緒を安定させる働き

緊張しているときに貧乏揺すりをしたり、イライラしたときに奥歯を強く噛んで口に入れている行為を見たことはないですか？  
(歯ぎしりなど)  
このような固有受容覚を取り入れる行動を通して情緒を安定させようとする時があります。